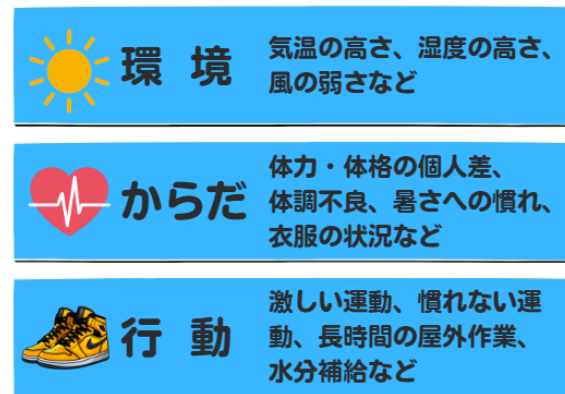


熱中症とは、高温多湿環境に、体が適応できずに生じる様々な症状の総称です。条件次第でだれでも熱中症にかかる危険性があります。

熱中症を引き起こす主な3要素

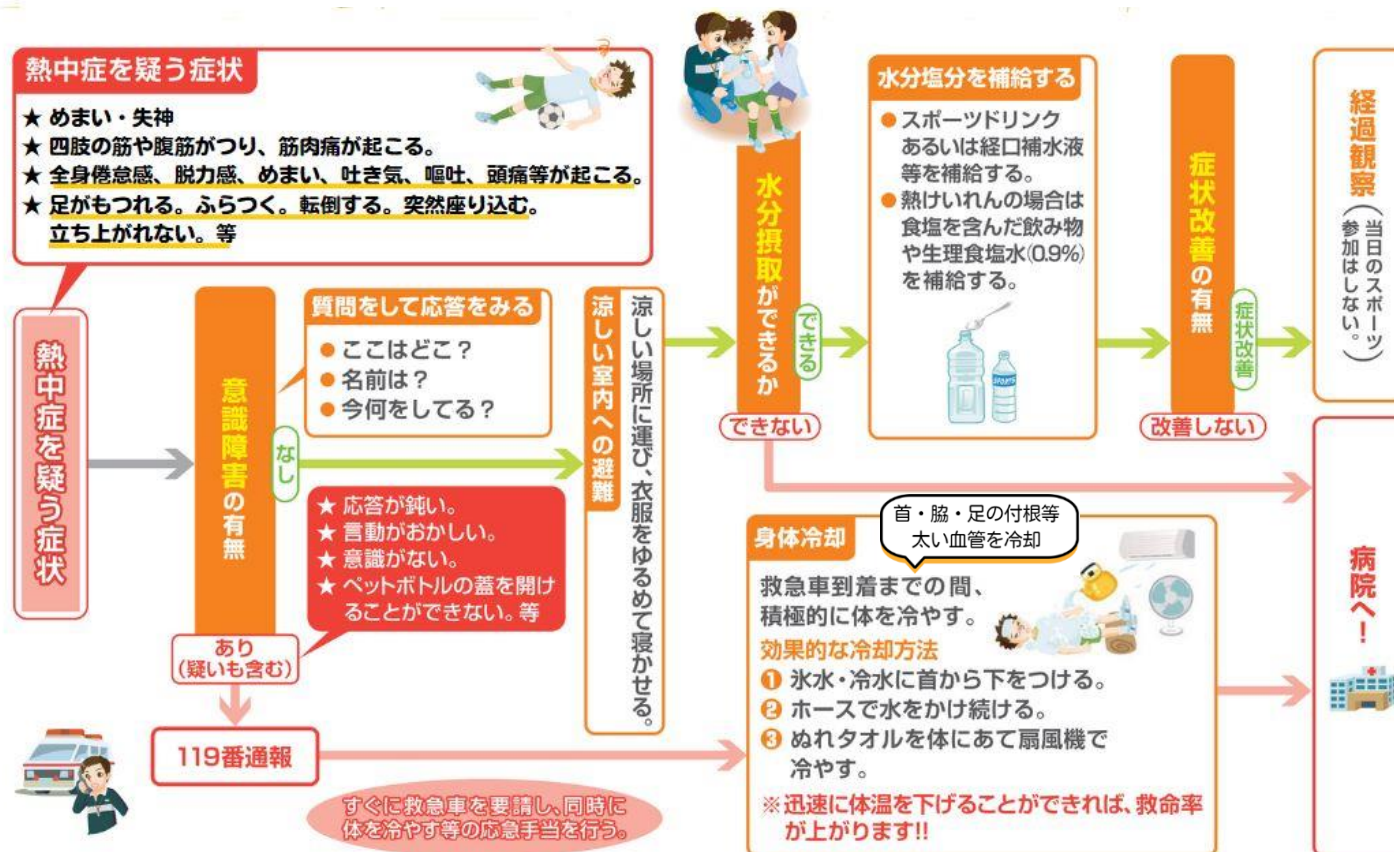


熱中症のメカニズム

体は本来、産熱（体が熱を作る働き）と放熱（体の外に熱を捨てる働き）のバランスをとっています。3要素等の影響を受け、このバランスが崩れて体内に熱がたまることで熱中症が起こり、身体機能に悪影響を及ぼします。最悪の場合死に至ります。

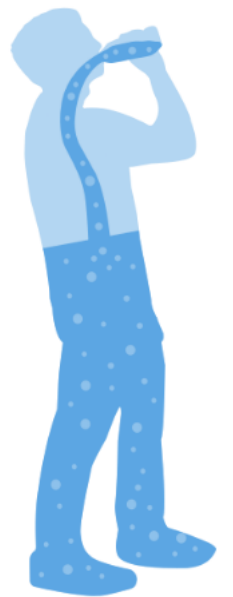


熱中症が疑われる人を見かけたら



水分をとることの大切さ

私たちの体の60%～70%は水分です。この水分は、体内への栄養分の運搬、老廃物の排泄、体温調節などをするために必要ですが、血液中や細胞にも存在しています。人は尿や汗など、日常生活で1日に約2.5Lもの水分を失っています。特に暑い夏はこまめに水分補給をする必要があります。「喉が渴いたな」と思った時は、体の中の水分が不足している状態です。喉の渇きを感じる前に、水分をとる習慣をつけておきましょう。また、汗をかいたときは、塩分（ナトリウム）などをとることも必要です。スポーツドリンク等、「水+塩分」を考慮しましょう。



【参考文献】

健康教室（東山書房）

熱中症ゼロへ（一般社団法人 日本気象協会）<https://www.netsuzero.jp/>

保健室ですぐに使える養護教諭のための保健指導資料集：宇田川和子（労働教育センター）

災害共済給付 Web（日本スポーツ振興センター）<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

「人権(じんけん)」ってなんだろう？パート2 デート DV

前は、「人権」全般について考えてみました。人権とは、誰もが生まれながらに持っている「人間らしく」「自分らしく」生きることのできる権利のことです。しかし、現実では様々な侵害が起きています。そこで今回は、人権侵害の一つである「デートDV」について考えてみましょう。



男女共同参画局「デートDV」資料より

「好きだから、気持ちを通じ合わせたい」「一緒にいたい」というのと、「自分の思いどおりに動いてほしい」「独り占めしたい」と相手をコントロールしたり、「自分のモノ」として扱ったりするのは違うことです。相手をコントロールしたり、「自分のモノ」として扱ったりすることは、**交際相手に対する「暴力」、いわゆる「デートDV」にあたります。**

暴力にはさまざまな種類があります。

あなたの周りで次のような行為はありませんか？チェックしてみましょう。

精神的な暴力

- ☐ 大声で怒鳴る・バカにする
- ☐ 交友関係を制限する
- ☐ 無視をする
- ☐ 行動を監視・制限する
- ☐ メール等をチェックする 等

身体的な暴力

- ☐ 殴る・たたく・蹴る
- ☐ 腕をつかむ・ひねる
- ☐ 髪を引っ張る
- ☐ 物を投げつける
- ☐ 刃物などを突きつける 等

経済的な暴力

- ☐ デート費用を全く払わない
- ☐ 借りたお金を返さない
- ☐ 外で働かせない・仕事を辞めさせる
- ☐ 生活費を渡さない
- ☐ 貯金を勝手に使う 等

性的な暴力

- ☐ 性行為を強要する
- ☐ 避妊に協力しない
- ☐ 見たくないポルノビデオ等を見せる
- ☐ 嫌がっているのに裸等を撮影する
- ☐ 中絶を強要する 等

暴力は自分に起こりえる…そして、自分も起こしえる問題です。

どんな事情があっても、暴力をふるっていいという理由にはなりません。

恋人は、「自分のモノ」ではありません。あなたと同じように、あなたの恋人も、大切にされるべき、カラダとココロを持っている一人の尊厳のある人間です。

デートDVは、受けている人が気づかないことも多く、繰り返すうちにだんだんエスカレートすることが特徴です。「あなたが嫌だということを受け入れる必要はありません」「NOと言ってみる」ことも大事です。「イライラ」したり、「不安」になったりしたときは、立ち止まって考えてみてください。？と思ったら、信頼できる人に話してみましょう。

いかがですか？ この関係は、恋人同士に関わらず友達同士でも同じで、相互の関係が対等であることが最も重要です。自身の考え方や普段の言動を振り返るきっかけになれば幸いです。男女共同参画局のホームページでは、デートDV、事例や相談窓口、恋人との関係づくりのヒント等を紹介しています。ぜひご覧ください。